6.016 Hovädzí plátok na horčici
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
horčica	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,10	0,10	0,15	0,15
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45
hmotnosť porcie v g	84		100		126		142	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	50		60		80		90	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré naklepeme, osolíme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu na zvyšnej časti oleja opražíme, vložíme opečené plátky mäsa, zalejeme horúcou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zaprášime múkou nasucho opraženou, rozriedime vodou, pridáme horčicu a 20 minút ešte varíme.
Príloha: zemiaky, dusená ryža, tarhoňa a rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	400	96	11,98	4,1	1,8	2,5	0,2	8,0	1,2	0,003	0,0	0,1	0,5	0,1
B	532	128	14,05	6,4	3,1	3,2	0,3	11,0	1,4	0,004	0,0	0,1	0,8	0,1
C	670	161	16,17	8,6	4,3	4,3	0,4	13,6	1,6	0,005	0,1	0,1	1,0	0,1
D	763	183	18,23	9,9	4,9	4,9	0,5	16,8	1,8	0,006	0,1	0,1	1,1	0,1